

ง่าย ๆ นวดกดจุดฝ่าเท้าบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

นำเสนอเมื่อ : 15 ม.ค. 2557

ทุกวันนี้คนไทยมีสถิติเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้นทุกปี สืบเนื่องจากการบริโภคอาหารไขมันสูง อาหารรสเค็มจัดที่ส่งผลให้ไตทำงานหนัก อาหารพวกชีสและมันเนย อาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียว เช่น ผัดกะเพราไข่ดาว ผัดซีอิ้ว ข้าวมันไก่ รวมถึงของหวานประเภทต่างๆ ทั้งขนมไทยและขนมฝรั่ง อาหารเหล่านี้มักส่งผลต่อระดับไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอล) ให้สูงขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยจากความเครียดที่มีผลต่อฮอร์โมนในต่อมหมวกไต ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงเช่นกัน

ความดันโลหิตสูงมีอันตรายเกิดกับร่างกายอย่างไร น่ากลัวที่สุดคืออันตรายต่อหลอดเลือดหัวใจ มีผลให้หัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจอาจตายได้ ดังนั้นหากเรารู้จักป้องกันแต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภค หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารหวาน อาหารเค็ม ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและหลีกเลี่ยงความเครียด จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงได้

แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง แพทย์จะให้ยาขับปัสสาวะและยาลดความดันในเวลาเดียวกัน รวมถึงคำแนะนำในการงดอาหารหวาน มัน เค็ม การทำตัวไม่ให้เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ แต่หากพบว่าผู้ป่วยยังคงระดับความดันไม่ได้ จึงจะหาวิธีอื่นๆ มาช่วยเหลือผู้ป่วย ตามแนวคิดที่ว่า “ไม่มีศาสตร์การแพทย์แผนใดแผนหนึ่งแผนเดียวที่สามารถดูแลผู้ป่วยได้ครบถ้วนร้อยเปอร์เซ็นต์” ทุกศาสตร์การแพทย์ยังมีช่องว่าง (Gap of Knowledge)

เพื่อเติมเต็มช่องว่างทางการแพทย์จึงเป็นที่มาของการแพทย์แบบผสมผสาน (Complementary Medicine) ให้การดูแลสุขภาพแบบและมีความเป็นองค์รวมมากขึ้น เช่นการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ซึ่งเป็นการนำการแพทย์แผนตะวันออกมาผสมผสานในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเพื่อบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นการกดจุดบนฝ่าเท้าที่เป็นตัวแทนอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อส่งผ่านพลังตามเส้นแนวโคจรพลัง (Meridian line) ช่วยไหลเวียนเดินสะดวก ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองวารางกายของมนุษย์ หากพลังงานไหลเวียนดีโดยไม่ติดขัด ถือว่ามีสุขภาพดี แต่หากมีการติดขัดที่ใดจะถือว่ามีปัญหาสุขภาพ

ทั้งนี้ ทั้งนี้ เราสามารถตรวจสอบการติดขัดของเส้นโคจรพลังได้ระหว่างการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า โดยหากพบ “เม็ดทราย” (Microcrystal หรือ Crystalline deposit) หรือตัวบวมบอกว่าพลังเกิดความติดขัดในร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดจะต้องกดให้เม็ดทรายนั้นแตกออก พลังจะได้เดินสะดวกและผู้ป่วยจะมีสุขภาพดีขึ้น

ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง จำเป็นต้องกด 62 จุดภายใต้ฝ่าเท้าเพื่อไหลเวียนต่อเนื่องทุกอวัยวะ จากนั้นมาเนน อีก 26 จุดที่เป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย และสุดท้ายคือการเนนจุดที่เป็นตัวแทนในการลดความดันโลหิต ซึ่งประกอบด้วย จุดศูนย์รวมประสาท หัวใจ ต่อมใต้สมอง ต่อมพิทูอิทารี จุดตรงฐานหัวแม่เท้า กระดูกสันหลัง กระบังลม ปอด ต่อมหมวกไต ท่อไต และกระเพาะปัสสาวะ ดังรูป คือ 11 จุดในการลดความดันโลหิตสูง

ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ้นประเสริฐพงศ์ นิชิโรจน์

คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาศิบัติ

E-mail : ladawal.unp@mahidol.ac.th

ขอบคุณที่มา [ไทยรัฐ](#)